

DIA	PRATO	ALMOÇO	ALERGÉNEOS	KCAL
2ª Feira	Sopa	Creme de brócolos	-	111
	Prato	Esparguete à bolonesa (vaca e porco) com salada de alface, tomate e pepino	Glúten, soja,	261/327
	Vegetariano*	Bolonhesa de lentilhas com salada de alface, tomate e pepino	Glúten	291/357
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	-	38/52
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche**	logurte de aromas, pão de mistura com manteiga e fruta	Leite, Glúten	316
3ª Feira	Sopa	Caldo verde	-	130
	Prato	Salmão no forno com ervas aromáticas, batata cozida, feijão verde, cenoura e milho	Peixe	417/488
	Vegetariano*	Ovo cozido com batata cozida, feijão verde, cenoura e milho	Ovo	265/282
	Sobremesa	logurte de aromas ou fruta da época (3 variedades)	Leite	89/89 38/52
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche**	Leite, pão de mistura com queijo e fruta	Leite, Glúten	284
4ª Feira	Sopa	Abóbora	-	104
	Prato	Rancho de frango (peito de frango aos cubos, grão, macarronete, lombardo e cenoura)	Glúten	227/317
	Vegetariano*	Rancho vegetariano (grão, macarronete, lombardo e cenoura)	Glúten	264/333
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	-	38/52
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche	Sumo 100% fruta, pão com fiambre e fruta	Leite, Sulfitos, Glúten, Soja	280
5ª Feira	Sopa	Feijão branco com espinafres	-	138
	Prato	Tesourinhos de pescada no forno com arroz de cenoura e ervilhas e salada de tomate, pepino e couve roxa	Glúten, peixe	466/501
	Vegetariano*	Rissóis vegetarianos (tofu e espinafres) com arroz de cenoura e ervilhas e salada de tomate, pepino e couve roxa	Glúten, ovo, soja, sulfitos	404/439
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	-	38/52
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche**	Leite, pão de mistura com doce e fruta	Leite, Glúten	293
6ª Feira	Sopa	Alho francês	-	113
	Prato	Peru assado com laranja e puré batata, salada de alface, beterraba e tomate	Leite	280/328
	Vegetariano*	Soja estufada com puré batata, salada de alface, beterraba e tomate	Soja	328/380
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	-	38/52
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche**	logurte líquido de aromas, pão de mistura com manteiga e fruta	Leite, Glúten	335

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremeços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

*A opção Vegetariano está disponível para os alunos que usufruam deste tipo de alimentação, consoante indicação prévia e devidamente fundamentada pelos EE

**A refeição lanche é servida diariamente aos alunos que frequentam os Jardins de Infância.

DIA	PRATO	ALMOÇO	ALERGÉNEOS	KCAL
2ª Feira	Sopa	Feijão verde	-	116
	Prato	Tortilha de fiambre e alho francês com batata palha e salada de alface, couve roxa e milho	Glúten, Ovo, Soja, Leite	498/534
	Vegetariano*	Tortilha de alho francês com batata palha e salada de alface, couve roxa e milho	Ovo	475/511
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	-	38/52
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche**	logurte de aromas, pão de mistura com manteiga e fruta	Leite, Glúten	316
3ª Feira	Sopa	Nabiças	-	128
	Prato	Lombinhos de perca no forno c/ molho de limão, batata cozida, cenoura e brócolos	Peixe	253/288
	Vegetariano*	Soja estufada com batata cozida, cenoura e brócolos	Soja	314/366
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	-	38/52
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche**	Leite, pão de mistura com queijo e fruta	Leite, Glúten	284
4ª Feira	Sopa	Crema de cenoura	-	106
	Prato	Carne de vaca ao cubo estufada com feijão branco e macarrão e salada de alface, tomate e cenoura	Glúten	331/422
	Vegetariano*	Feijão branco estufado com macarrão e salada de alface, tomate e cenoura	Glúten	367/403
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	-	38/52
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche	Sumo 100% fruta, pão com fiambre e fruta	Leite, Sulfitos, Glúten, Soja	280
5ª Feira	Sopa	Grão com grelos	-	156
	Prato	Arroz de cavala com coentros e salada de alface, pepino e pimento	Peixe	382/454
	Vegetariano*	Empadão de legumes (curgete, alho francês e cogumelos) no forno com salada de alface, pepino e pimento	Sulfitos	205/222
	Sobremesa	Gelatina Vegetal / Fruta da época (3 variedades)	-	110/110 38/52
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche**	Leite, pão de mistura com doce e fruta	Leite, Glúten	293
6ª Feira	Sopa	Couve coração	-	129
	Prato	Peito de frango estufado com esparguete, salada de alface, couve roxa e milho	Glúten	272/330
	Vegetariano*	Hambúrguer de legumes no forno com esparguete, salada de alface, couve roxa e milho	Glúten, soja	281/354
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	-	38/52
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche**	logurte líquido de aromas, pão de mistura com manteiga e fruta	Leite, Glúten	335

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremoços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

*A opção Vegetariano está disponível para os alunos que usufruam deste tipo de alimentação, consoante indicação prévia e devidamente fundamentada pelos EE

**A refeição lanche é servida diariamente aos alunos que frequentam os Jardins de Infância.

DIA	PRATO	ALMOÇO	ALERGÉNEOS	KCAL
2ª Feira	Sopa	Agrião	-	113
	Prato	Chilli (carne de aves picada, feijão catarino, cenoura e tomate) com arroz branco e salada de alface, couve roxa e tomate	Glúten, sulfitos	368/463
	Vegetariano*	Chilli (feijão catarino, cenoura e tomate) com arroz branco e salada de alface, couve roxa e tomate	-	461/496
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	-	38/52
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche**	logurte de aromas, pão de mistura com manteiga e fruta	Leite, Glúten	316
3ª Feira	Sopa	Lombardo	-	127
	Prato	Lombos de pescada no forno com coentros, batata cozida, feijão verde, brócolos e couve flor	Peixe	333/384
	Vegetariano*	Salada de grão com batata cozida, feijão verde, brócolos e couve flor	-	290/341
	Sobremesa	logurte de aromas / Fruta da época (3 variedades)	Leite/-	89/89 38/52
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche**	Leite, pão de mistura com queijo e fruta	Leite, Glúten	284
4ª Feira	Sopa	Crema de cenoura com lentilhas	-	121
	Prato	Arroz de aves (Peru e Frango) no forno com salada de alface, milho e pimento	-	351/386
	Vegetariano*	Empadão de arroz e lentilhas com salada de alface, milho e pimento	-	385/451
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	-	38/52
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche	Sumo 100% fruta, pão com fiambre e fruta	Leite, Sulfitos, Glúten, Soja	280
5ª Feira	Sopa	Espinafres	-	114
	Prato	Salada russa de atum (atum, ovo cozido, batata, feijão verde, cenoura, ervilhas e milho)	Peixe, ovo	450/468
	Vegetariano*	Salada russa de ovo (ovo cozido, batata, feijão verde, cenoura, ervilhas e milho)	Ovo	322/339
	Sobremesa	Gelatina/ Fruta da época (3 variedades)	-	38/52
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche**	Leite, pão de mistura com doce e fruta	Leite, Glúten	293
6ª Feira	Sopa	Abóbora feijão verde	-	114
	Prato	Perna de peru estufada com massa espiral e salada de alface, beterraba e pepino	Glúten	263/328
	Vegetariano*	Favas estufadas com massa espiral e salada de alface, beterraba e pepino	Glúten	262/318
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	-	38/52
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche**	logurte líquido de aromas, pão de mistura com manteiga e fruta	Leite, Glúten	335

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremoços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

*A opção Vegetariano está disponível para os alunos que usufruam deste tipo de alimentação, consoante indicação prévia e devidamente fundamentada pelos EE

**A refeição lanche é servida diariamente aos alunos que frequentam os Jardins de Infância.

DIA	PRATO	ALMOÇO	ALERGÉNEOS	KCAL
2ª Feira	Sopa			
	Prato			
	Vegetariano*	FERIADO		
	Sobremesa			
	Pão			
	Lanche**			
3ª Feira	Sopa	Beterraba	-	124
	Prato	Meia desfeita de bacalhau (bacalhau fresco , grão de bico, batata e ovo) com cubinhos de cenoura, curgete e brócolos	Peixe, Ovo	374/407
	Vegetariano*	Meia desfeita de ovo (ovo , grão de bico e batata) com cubinhos de cenoura, curgete e brócolos	Ovo	432/483
	Sobremesa	logurte de Aromas / Fruta da época (3 variedades)	Leite	89/89 38/52
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche**	Leite, pão de mistura com queijo e fruta	Leite, Glúten	284
4ª Feira	Sopa	Couve portuguesa	-	141
	Prato	Tirinhas de vaca estufadas com espirais tricolor e salada de alface, pepino e cenoura	Glúten	309/390
	Vegetariano*	Soja estufada com espirais tricolor e salada de alface, pepino e cenoura	Glúten, Soja	312/382
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	-	38/52
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche	Sumo 100% fruta, pão com fiambre e fruta	Leite, Sulfitos, Glúten, Soja	280
5ª Feira	Sopa	Creme de curgete com grão de bico	-	129
	Prato	Lombos de salmão no forno com orégãos e limão, puré de batata e salada de tomate, alface e couve roxa	Peixe, Leite	405/475
	Vegetariano*	Empadão de lentilhas e cogumelos com salada de tomate, alface e couve roxa	Sulfitos	371/436
	Sobremesa	logurte de Aromas / Fruta da época (3 variedades)	Leite/-	89/89 38/52
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche**	Leite, pão de mistura com doce e fruta	Leite, Glúten	293
6ª Feira	Sopa	Alho francês	-	106
	Prato	Coxas de frango assadas com ervas aromáticas, arroz de cenoura e salada de alface, pepino e beterraba	-	329/403
	Vegetariano*	Crepes de legumes com arroz de cenoura e salada de alface, pepino e beterraba	Glúten, Soja, Sementes de Sésamo	273/309
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	-	38/52
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche**	logurte líquido de aromas, pão de mistura com manteiga e fruta	Leite, Glúten	335

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremeços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

*A opção Vegetariano está disponível para os alunos que usufruam deste tipo de alimentação, consoante indicação prévia e devidamente fundamentada pelos EE

**A refeição lanche é servida diariamente aos alunos que frequentam os Jardins de Infância.

DIA	PRATO	ALMOÇO	ALERGÉNEOS	KCAL
2ª Feira	Sopa	Creme de alface	-	111
	Prato	Lombo de porco no forno com macarronete e salada de alface, tomate e pepino	Glúten	331/411
	Vegetariano*	Bolonhesa de lentilhas com salada de alface, tomate e pepino	Glúten	292/358
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	-	38/52
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche**	logurte de aromas, pão de mistura com manteiga e fruta	Leite, Glúten	316
3ª Feira	Sopa	Agrião	-	113
	Prato	Salada de atum com feijão frade (atum , feijão frade, batata, ovo , salsa) e salada de cenoura, beterraba e pepino	Peixe, Ovo	482/575
	Vegetariano*	Salada de feijão frade (feijão frade, batata, ovo , salsa) e salada de cenoura, beterraba e pepino	Ovo	518/536
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	-	38/52
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche**	Leite, pão de mistura com queijo e fruta	Leite, Glúten	284
4ª Feira	Sopa	Feijão encarnado e couve	-	128
	Prato	Cubinhos de frango salteados com cogumelos e alho francês, arroz de cenoura e salada de alface, couve roxa e pimentos	Sulfitos	295/352
	Vegetariano*	Soja grossa estufada com cogumelos e alho francês, arroz de cenoura e salada de alface, couve roxa e pimentos	Soja, Sulfitos	376/446
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	-	38/52
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche	Sumo 100% fruta, pão com fiambre e fruta	Leite, Sulfitos, Glúten, Soja	280
5ª Feira	Sopa	Espinafres	-	114
	Prato	Lombinhos de perca no forno com batata cozida, cenoura e feijão verde e nabo	Peixe	259/294
	Vegetariano*	Ervilhas estufadas com legumes (cenoura, feijão verde e nabo) e batata cozida	-	208/242
	Sobremesa	Gelatina / Fruta da época (3 variedades)	-	110/110 38/52
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche**	Leite, pão de mistura com doce e fruta	Leite, Glúten	293
6ª Feira	Sopa	Feijão verde	-	116
	Prato	Strogonoff de vaca com arroz branco e feijão preto, salada de tomate, cenoura e beterraba	Leite	459/565
	Vegetariano*	Rissóis de espinafres com arroz de feijão e salada de alface, tomate e pepino	Glúten, Ovo, Soja e Sulfitos	385/420
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	-	38/52
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche**	logurte líquido de aromas, pão de mistura com manteiga e fruta	Leite, Glúten	335

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremoços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

*A opção Vegetariano está disponível para os alunos que usufruam deste tipo de alimentação, consoante indicação prévia e devidamente fundamentada pelos EE

**A refeição lanche é servida diariamente aos alunos que frequentam os Jardins de Infância.

DIA	PRATO	ALMOÇO	ALERGÉNEOS	KCAL
2ª Feira	Sopa	Creme de ervilhas	-	132
	Prato	Hambúguer de vaca com arroz de couve lombarda e salada de alface, tomate e pepino	Glúten, Soja, Sulfitos	240/296
	Vegetariano*	Hambúguer de espinafres com arroz de couve lombarda e salada de alface, tomate e pepino	Glúten, Ovo, Leite, Aipo	337/426
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	-	38/52
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche**	logurte de aromas, pão de mistura com manteiga e fruta	Leite, Glúten	316
3ª Feira	Sopa	Couve coração	-	129
	Prato	Bolonhesa de atum , espinafres e cogumelos com salada de alface, cenoura e beterraba	Glúten, Peixe, Sulfitos	349/425
	Vegetariano*	Bolonhesa de espinafres e cogumelos com salada de alface, cenoura e beterraba	Glúten, Sulfitos	334/404
	Sobremesa	Pudim / Fruta da época (3 variedades)	Leite/-	194/194 38/52
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche**	Leite, pão de mistura com queijo e fruta	Leite, Glúten	284
4ª Feira	Sopa	Grelas	-	124
	Prato	Feijoada (carne de porco aos cubos, feijão manteiga, lombardo e cenoura) com arroz branco	-	360/470
	Vegetariano*	Feijoada vegetariana (feijão manteiga, lombardo e cenoura) com arroz branco	-	389/424
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	-	38/52
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche	Sumo 100% fruta, pão com fiambre e fruta	Leite, Sulfitos, Glúten, Soja	280
5ª Feira	Sopa	Canja com massinhas e puré de beterraba (vegetarianos)	Glúten/-	150/221 124
	Prato	Filetes de pescada gratinados com tomate e oregãos, batata cozida e brócolos, courgette e cenoura	Glúten, Peixe	330/381
	Vegetariano*	Estufadinho de ervilhas com batata cozida, brócolos, curgete e cenoura	-	212/246
	Sobremesa	logurte de Aromas / Fruta da época (3 variedades)	Leite/-	89/89 38/52
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche**	Leite, pão de mistura com doce e fruta	Leite, Glúten	293
6ª Feira	Sopa	Caldo Verde	-	130
	Prato	Frango estufado com ervilhas e mangericão, cotovelinhos , salada de alface, tomate e pepino	Glúten	297/354
	Vegetariano*	Soja estufada com ervilhas e cotovelinhos , salada de alface, tomate e pepino	Soja, Glúten	340/411
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	-	38/52
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche**	logurte líquido de aromas, pão de mistura com manteiga e fruta	Leite, Glúten	335

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremeços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

*A opção Vegetariano está disponível para os alunos que usufruam deste tipo de alimentação, consoante indicação prévia e devidamente fundamentada pelos EE

**A refeição lanche é servida diariamente aos alunos que frequentam os Jardins de Infância.